

**Wenn Stress, Überforderung und seelische Belastungen im Alltag uns beherrschen ?
Was kann ich tun, damit ich mich in guter Balance befinde?
Versuche es mit**

Lu Jong

Die Gesundheitslehre der tibetanischen Mönche ist 8000 Jahre alt. Lu heißt Körper, Jong heißt Schulung, zusammen ist es die älteste Bewegungs – und Heillehre Asiens. Viel älter als Yoga, Tai Chi, oder Qi Gong. Tulko Lama Lobsang, fühlt sich als tibetischer Arzt verpflichtet, mit seinem Wissen anderen Menschen zu helfen. Lu Jong könne das Leiden der Menschen lindern bei:

- Burnout
- Emotionale Unausgeglichenheit
- Gestressten Menschen
- Unbeweglichen Menschen
- Bei Krankheiten
- Schmerzen

Bei den Übungen werden Meridiane , Reflexzonen, Energieknoten und Organe gedehnt, gedrückt und entspannt. Frei strömen Blut und Wind (Lebensenergie), stärken Muskeln, die Wirbelsäule wird ins Lot gebracht.

Die gesamte Aufmerksamkeit wird nach innen gelenkt. Die Gedankenspirale wird gestoppt und hilft uns dabei, ins Hier und Jetzt zurückzukehren.

Erlebe Entspannung, Erholung, Gelassenheit und tiefste Zufriedenheit.

Lu Jong beginnt am Freitag, den 02. 03. – 29.06.2012
Von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr Schulturnhalle Großberg

Die Stunden finden regelmäßig (außer in den Ferien) statt.

Nähere Informationen unter:

Waltraud Ammon

Tel.: 09405 /1433
Handy 0160 94806860